

## દાઘબેનો માટે ગીત



અમે દાઘબેનો ગામે ગામના... નિયમિત તાલીમ અમે લઈશું.  
સગમબેનને કોઈ જોખમ થાય તો, સોજા આવે કે તે ફીક્કી લાગે તો  
તેની દવાખાને તપાસ કરાવીશું.  
સૂવાવડ વખતે હાથ યોખ્યા રાખીશું, નવી બ્લેડ ને, યોખ્યા દોરા વાપરીશું  
દાઘકીટનો જ અમે ઉપયોગ કરીશું.  
સૂવાવડનું દરદ જો લાંબુ ચાલે, ગર્ભશયનું મુખ પણ જલદી ના ખૂલે  
વાહન બોલાવી તરત હોસ્પિટલમાં જઈશું.  
સૂવાવડ કે સૂવાવડ પછી ખેંચ આવે તો, લોહીનું દબાણ વધી જાય તો  
વાહન બોલાવી તરત હોસ્પિટલમાં જઈશું.  
સૂવાવડ વખતે લોહી વધુ પડે, ઓળ પડવામાં વાર લાગે તો  
લોહીના બાટલા આપવામાં મદદ કરીશું.  
જન્મતાવેત અમે બાળકને રડાવીશું, યોખ્યા કપડામાં બાળકને લપેટીશું  
માતાની હુંકમાં બાળકને રાખીશું.  
માતાનું ધાવણ તરત જ અપાવીશું, થોડા દિવસ બાળકને નહીં નવડાવશું  
આ રીતે મા-બાળકની કાળજી રાખીશું.  
અમે દાઘબેનો ગામે ગામનાં, નિયમિત તાલીમ અમે લઈશું.

સંકલન : રશ્મિ કાપડીયા

ત્રીજી આવૃત્તિ : જાન્યુઆરી ૨૦૦૯

કિંમત રૂ. ૧૦/-

-: પ્રકાશક :-



**એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)**

નગારીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૮૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૯, ૨૬૩૨૩૨

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક કિઓશન (૦૨૬૧) ૨૪૧૦૭૨૨

## સલામત સુવાવડ



-: આલેખ :-

**ડૉ. દક્ષા પટેલ**

**એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)**



## પ્રસ્તુતિ વળી

દરેક બેનની એવી ઈચ્છા હોય કે સુવાવડ તકલીફ વગર સારી રીતે થાય અને આવનાર બાળક તદ્દુરસ્ત જન્મે. સામાન્ય રીતે ૮૦% સુવાવડ કુદરતી રીતે તકલીફ વગર જ થઈ જતી હોય છે, પણ ૧૦%માં તકલીફ થઈ શકે છે અને બેન ખૂબ હેરાન પણ થઈ શકે છે.

આપણા દેશમાં આજે પણ ૧૦૦૦ સુવાવડમાંથી ત્રણ-ચાર સુવાવડ વખતે માતાનું મૃત્યુ થાય છે, જે ખૂબ વધુ કહેવાય. પહેલા ૭ દિવસ દરમિયાન ઘણાં નવજાત બાળકોનું પણ મૃત્યુ થાય છે. મોટાભાગના આ મૃત્યુ અટકાવી શકાય એવા હોય છે, જો જોખમને તરત પારખી બેનને સમયસર મોટી હોસ્પિટલમાં સારવાર આપી શકાય તો ....

આ પુસ્તિકામાં સુવાવડ સમયે થતાં ગર્ભાશયના ફેરફારો તેમજ ઘરે થતી સુવાવડ વખતે બેને પોતે, ઘરના લોકોએ તેમજ દાયણબેને શી કાળજી લેવી જોઈએ તે વિશે માહિતી આપી છે. આ ઉપરાંત કોને જોખમ કહેવાય, ક્યારે હોસ્પિટલમાં સુવાવડ કરાવવી જોઈએ, વગેરે માહિતી પણ આપી છે.



## ગર્ભાશયમાં થતો ગર્ભનો વિકાસ



મુઠ્ઠી જેવડું ગર્ભાશય



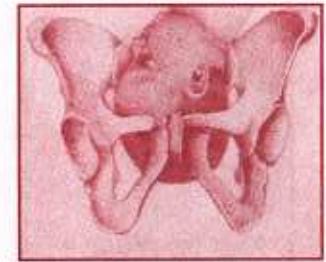
હમાં મહિને દેખાતું ગર્ભાશય

બેનને મહિના રહે એટલે હાથની મુઠ્ઠી જેવડી ગર્ભાશયની કોથળી ધીરે ધીરે મોટી થતી જાય છે. થોડા મહિના પછી ગર્ભાશયની અંદર ગર્ભની આસપાસ પાણીની કોથળી બને છે. આ પાણીમાં ગર્ભ તરતો હોય છે, જેથી સગર્ભાબેનના હલન ચલન વખતે કે તે મુસાફરી કરે તો પણ બાળકને હડસેલા લાગતા નથી.

જેમ જેમ મહિના વધતા જાય તેમ તેમ ગર્ભ, ઓળ, તેની ફરતેની પાણીની કોથળી અને ગર્ભાશય બધું જ મોટું થતું જાય છે. આથી છેલ્લા મહિનાઓમાં બેનનું પેટ ખૂબ મોટું દેખાય છે. જો કે કાયાના ભાગે ખુલતું ગર્ભાશયનું મુખ તો બરાબર બંધ હોય છે.



ગર્ભાશયનું મુખ



ધાપાના હાડકા વચ્ચે બાળકનું માથું હોય.

ગર્ભાશયનું મોટું બંધ હોય

સામાન્ય રીતે સુવાવડના દરદ પહેલાં બાળકનું માથું નીચે તરફ અને ઓળ ઉપરનાં ભાગે હોય છે. તેમાંથી નીકળતી નાળ બાળકની દુટીને લાગેલી હોય છે.



## શરૂઆતનું સુવાવડનું દરદ

(પહેલો તબક્કો)



કમરમાં સખત દુઃખાવો



પેટમાં સખત દુઃખાવો

ગર્ભાશય સ્નાયુની બનેલી કોથળી છે. ગર્ભાશયના આ સ્નાયુ સંકોચાવાથી સુવાવડનું દરદ શરૂ થાય છે. આથી જ સુવાવડના સમયે બેનની કમર ફાટે છે અને પેટમાં ખૂબ દુઃખે છે.

આ દરદ થોડા થોડા સમયે આવી તરત પાછું બંધ થઈ જાય છે. દરેક દરદ સાથે ગર્ભાશયનું મુખ ધીરે ધીરે ખૂલતું જાય છે, તેમજ બાળક નીચેના ભાગે ઉતરતું જાય છે. આ સમયે બેનને ચિકાશ સાથે થોડું લોહી પણ પડે છે.

જેમ જેમ દરદ વધતું જાય તેમ તેમ બાળક વધુને વધુ નીચે ઉતરતું જાય છે, યોનિમાર્ગ પણ આખો ખુલ્લો થઈ જાય છે. હવે પાણીની કોથળીને મુખ આગળ આધાર નહીં મળતા તે ફૂટી જાય છે અને ખૂબ બધું પાણી પડે છે.



ખૂલતો યોનિમાર્ગ



## ઉપરા છાપરી દરદ

(બીજો તબક્કો)

દરદ શરૂ થયા પછી ગર્ભાશયના મુખને આખું ખુલતા ઘણાં કલાક નીકળી જાય છે. (સવારે દરદ શરૂ થાય તો સાંજ પડે અને સાંજે દરદ શરૂ થાય તો સવાર પડે છે.) પહેલી સુવાવડમાં સામાન્ય રીતે ૮-૧૦ કલાક થાય છે. જ્યારે બીજી, ત્રીજી સુવાવડમાં તેનાથી ઓછો સમય લાગે છે.



ગર્ભાશયનું મુખ આખું ખુલી ગયા પછી ગર્ભાશયના સ્નાયુ વધુ જોરથી અને ઝડપથી સંકોચાય છે. આમ ઉપરા છાપરી દરદ શરૂ થાય છે. તે વખતે બેનને પેટમાં અને કમરમાં સખત દુઃખે છે. હવે બાળકનું માથું ગર્ભાશયના મુખમાંથી નીચે કાયા (યોનિ)માં ઘડેલાય છે. તેથી કાયા પહોળી અને મોટી થાય છે.

જ્યારે માથું થોડું બહાર દેખાય ત્યારે બેન છૂટવા માટે છેલ્લે ખૂબ જોર કરે છે. આમ બાળકનો જન્મ થાય છે. સામાન્ય રીતે સૌથી પહેલા બાળકનું માથું અને પછી વારા ફરતી ખભા, હાથ, છાતી, પેટ અને છેલ્લે પગ બહાર આવે છે.

આખી સુવાવડ દરમિયાન બાળક તેની જાતે બહાર આવવા કોઈ જ પ્રયત્ન કરતું નથી. ગર્ભાશયના સંકોચનને લીધે અને માના જોરથી બાળક જન્મે છે. (બેનને જે માર્ગમાંથી માસિક આવે તે જ માર્ગમાંથી બાળક બહાર આવે છે.)

ગર્ભાશયનું મુખ આખું ખુલી ગયા પછીથી બાળકનો જન્મ આશરે ૧-૨ કલાકમાં થઈ જાય છે. સુવાવડમાં સૌથી તકલીફવાળો આ છેલ્લો કલાક છે.



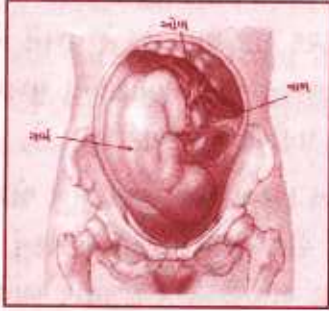
## બાળકનો જન્મ



## ઓળ પડવી

(ત્રીજો તબક્કો)

બાળકના જન્મ બાદ ઓળ હજુ ગર્ભાશયની દિવાલને ચોંટેલી જ હોય છે. ગર્ભાશયમાંથી ઓળને છૂટી પડતા આશરે ૧૦-૧૫ મિનિટ લાગે છે. ગર્ભાશયના સ્નાયુ ફરી સંકોચાય છે, તેથી ઓળ છૂટી પડી ગર્ભાશયમાં નીચે આવે છે. ત્યારબાદ ઓળ બહાર આવે છે. ઓળ સાથે થોડું લોહી (આશરે ૨૦૦-૩૦૦ મિ.લી. જેટલું) પડે છે.



## સુવાવડ કયાં કરાવવી ?

બેનને મહિના રહ્યા હોય ત્યારથી જ તેની નિયમિત તપાસ તાલીમવાળી દાયણબેન કે નર્સબેન પાસે કરાવવી જોઈએ. ખાસ તો સુવાવડ ઘરે સારી રીતે થઈ શકશે કે હોસ્પિટલમાં કરાવવાની જરૂર પડશે તેની પહેલેથી જાણકારી હોવી જોઈએ.

## ઘરે સુવાવડ (તાલીમવાળી દાયણબેન)

જો ઘરે સુવાવડ કરાવવાની નક્કી કર્યું હોય તો તે તાલીમવાળી દાયણબેન પાસે જ કરાવવી જોઈએ :



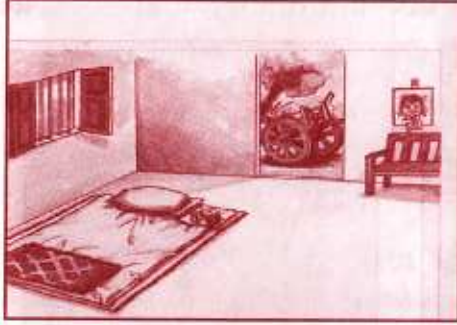
ઘરે થતી સુવાવડ વખતે મા તેમજ આવનાર બાળકની સલામતી અને જીંદગી માટે દાયણબેનનું કામ ખૂબ જ મહત્વનું હોય છે. વ્યવસ્થિત રીતે બરાબર તાલીમ લીધેલી હોય એવી જ દાયણબેન સુવાવડ કરાવવા માટે હોવી જોઈએ. આવી તાલીમવાળી દાયણબેનને નક્કી કરી પહેલેથી જ કહી રાખવું. જેમ સુવાવડ કરાવવાની તાલીમ ડોક્ટરે લીધેલી હોય છે, તેવી જ રીતે દાયણબેનની પણ જરૂરી તાલીમ હોવી જ જોઈએ.

ખાસ તો ચોખ્ખાઈ રાખી સલામત રીતે સુવાવડ કરાવે તેવી સમજ તેમજ પોતાનાથી ના બને અને જોખમ લાગે તો સમયસર હોસ્પિટલમાં લઈ જવાની સલાહ આપે એવી તાલીમવાળી દાયણબેન હોવી જોઈએ.

આ ઉપરાંત દાયણબેનને બરાબર દેખાતું હોય, તે બહુ ઘરડી ના હોય તે પણ જોવું. આવી તાલીમવાળી દાયણબેન જો ગામમાં ના હોય તો આજુબાજુના ગામમાંથી બોલાવવી પણ સુવાવડ તો જરૂરથી તાલીમવાળી દાયણબેન પાસે જ કરાવવી જોઈએ.



## ઘરમાં સુવાવડની તૈયારી



સુવાવડ કરાવવા માટેની જગ્યા અંધારામાં નહીં પણ હવા ઉજાસવાળી પસંદ કરવી, જેથી સુવાવડ વખતે શું થઈ રહ્યું છે તે બરાબર દેખાય. આ જગ્યા વાળી-ઝૂડીને ચોખ્ખી કરવી. સુવાવડ વખતે બેનને સુવા માટેની ચોખ્ખી ગોદડી તેમજ ચોખ્ખી ચાદર તૈયાર રાખવી. કોથળા પર કે ગંદી ગોદડી પર સુવાવડ કરાવવી નહીં. આમ કરવાથી બેનને ગર્ભાશયમાં ચેપ લાગી શકે છે. ઘરમાં લીપણ હોય તો ૧ માસ અગાઉથી લીપીને જગ્યા તૈયાર કરવી.

સુવાવડ માટે પહેલેથી સુતરાઉ કપડાંના ૫-૬ મોટા કટકાં સાબુથી બરાબર ધોઈ તડકે સુકવી તેની પોટલી તૈયાર રાખવી. આ કપડાં સુવાવડ વખતે બેનને પહેરાવવા, ટેકો આપવા, બાળકને લુછવા, વીંટાળવા વગેરે માટે કામ લાગશે.

દાયણબેન માટે હાથ ધોવાનો સાબુ, નાળ કાપવા માટે નવી બ્લેડ (પાનું) અને ચોખ્ખા દોરા પણ તૈયાર રાખવા, જેથી છેલ્લી ઘડીએ છરી, ચપ્પુ કે ગમે તેવા દોરા વાપરવા ન પડે. (ઘણી જગ્યાએ તૈયાર દાર્દકીટ મળે છે તો તે જ વાપરવી.)

સુવાવડ દરમિયાન ઘરનાઓએ બેનને ખૂબ હિંમત અને હુંફ આપવી તેમજ દાયણબેનને સુવાવડ બરાબર ચાલી રહી છે કે નહીં તે પૂછતા રહેવું. જો સુવાવડનું દરદ ૧૨-૧૬ કલાકથી પણ લાંબુ ચાલે તો બેનને હોસ્પિટલમાં લઈ જવાની તૈયારી કરવી.

## સુવાવડ દરમિયાન બેને પોતે શું કરવાનું હોય ?



મોટાભાગની એટલે કે ૧૦માંથી ૮ સુવાવડ સારી રીતે થઈ જતી હોય છે. એટલે જો સુવાવડનું દરદ બરાબર ચાલતું હોય તો દરદ લેવા સિવાય બેને ખાસ કંઈ કરવાનું હોતું નથી. જેવું સુવાવડનું દરદ શરૂ થાય એટલે કે પેટમાં દુઃખવાનું શરૂ થાય કે બેને ઘરનાને અને દાયણબેનને તરત જાણ કરવી.

શરૂઆતના ધીમા દરદ વખતે ઘરમાં હરતા-ફરતા રહેવાનું તેમજ ઊંડા શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખવું. આ ઉપરાંત પાણી, ચા-દૂધ તેમજ હલકો ખોરાક લેવાનો પણ ચાલુ રાખવો. ઠંડુ પાણી પીવાથી દરદ ઠંડુ થતું નથી કે ચા-દૂધ પીવાથી પણ કોઈ નુકશાન થતું નથી. ઉલટાનું તેનાથી તો બેનમાં જોર કરવાની તાકાત આવે છે. ગર્ભાશય તો એની મેળે સંકોચાય જ એટલે દરદ તો આવવાનું જ છે.

જ્યારે ઉપરા-છાપરી દરદ શરૂ થાય ત્યારે નક્કી કરેલી ચોખ્ખી જગ્યા ઉપર ચોખ્ખી ગોદડી પાથરી સૂઈ જવું. હવે દરેક દરદ વખતે નીચેના ભાગે સંડાસ કરતા હોય તેમ ખૂબ જોર કરી દરદ લેવું. દરદ જેવું જતું રહે કે તરત હાથ-પગ અને આખું શરીર ઢીલું કરી દઈ ઊંડા શ્વાસ લેવા. આથી થાક ઊતરી જશે અને ફરી દરદ આવે ત્યારે જોર કરવાની તાકાત આવશે. સામાન્ય રીતે ઉપરા-છાપરી દરદ શરૂ થાય પછી એક-બે કલાકમાં સુવાવડ થઈ જાય છે.

દરદ સિવાય બેનને બીજી કોઈ પણ તકલીફ થતી હોય તો ઘરનાને તરત જાણ કરવી. દા.ત. બાળકના ફરકવામાં ફેરફાર લાગે, પાણીની કોથળી ફૂટે ત્યારે પાણી ચોખ્ખું નહીં પણ લીલું-પીળું આવે તો તે બાળકને ગૂંગળામણ થયાની નિશાની છે. આવું થાય તો તરત હોસ્પિટલમાં પહોંચી જવું.



## દાઘણબેને સુવાવડ કરાવતી વખતે શું કાળજી લેવી ?



સુવાવડ કરાવનાર દાઘણબેને તાલીમ બાદ તેમને આપેલ દાઈપેટી સાથે લઈને જ જવું.

સામાન્ય રીતે સુવાવડ કરાવવા બે દાઘણબેનો સાથે જતી હોય છે. આ બંને દાઘણબેનોએ નીચે મુજબની બધી કાળજી લેવી.



પહેલું તો તેઓ જેવા ઘરે આવે કે તરત સુવાવડી બેનને અડતા પહેલાં પોતાના હાથ સાબુ પાણીથી બરાબર ધોવાના. બાળકનું માથું જો નીચે દેખાતું હોય તો અંદરથી તપાસ કરવાની જરૂર નથી. જો અંદરથી તપાસ કરવી જ પડે તેમ હોય તો એક જ વાર કરવી, વારંવાર કરવી નહીં. સાબુ-પાણીથી બરાબર હાથ ધોઈ ચોખ્ખા મોજાં પહેરીને તપાસ કરવી, નહીંતર ગર્ભાશયમાં પાક થાય.

(ગર્ભાશયમાં પાક ખાટું ખાવાથી કે બીજું કંઈ ખાવાથી થતો નથી. પરંતુ સુવાવડ વખતે ચોખ્ખાઈ ના હોવાથી થાય છે. ગર્ભાશયમાં પાક થાય તો બેનને વાસ મારતું પીણું પાણી પડે, તાવ આવે અને પેઢામાં દુઃખે છે.)



બેનની કાયાની આજુબાજુનો ભાગ બરાબર પાણીથી સાફ કરવો, જ્યારે બાળકનું માથું કાયાની બહાર દેખાય ત્યારે દાઘણબેને ધોયેલા કપડાંની ગડી કરી ચોખ્ખા હાથથી કાયાના ભાગે ટેકો આપવો, જેથી કાયા છોલાય નહીં.

દાઘણબેને ઉપરા છાપરી દરદ શરૂ થાય ત્યારે ખાસ તો કલ્લાં (ધક્કો) કરવા નહીં. બાળકનું માથુ બેનના જોરથી અને ગર્ભાશયના સંકોચાવાથી જ ધીરે ધીરે બહાર આવે છે. કલ્લાં કરવાથી તો બાળકને નુકશાન થઈ શકે તેમજ બેનની કાયા પણ ચિરાઈ શકે છે.

## જન્મબાદ બાળકની તરત શી સંભાળ લેવી ?

સૌથી અગત્યનું કે જન્મબાદ તરત ઓળ (મેલી) પાડવામાં ઉતાવળ કરવી નહીં. ઓળ થોડા સમયબાદ એની જાતે જ પડે છે. તેથી સૌ પહેલાં તો બાળક તરફ જ ધ્યાન આપવું જોઈએ

### બાળકને તરત રડાવવું :



બાળક જન્મ બાદ જાતે જ રડશે અને શ્વાસ લેતું થઈ જશે. પણ જો તે ન રડે તો તરત જ રડાવવાના ઉપાયો કરવા પડે. પગના તળીયે ટપલી મારવી, ગલી કરવી, ચોખ્ખા કટકા વડે મોંની અંદરથી ચીકાશ કાઢવી. આ દરમિયાન બાળકનું માથું સહેજ નીચે નમતું રાખવું.

બાળકને રડાવવા તેને ઊંધુ લટકાવવું નહીં, તેની ઉપર હંડુ પાણી છાંટવું નહીં, તેની પીઠ ઉપર જોરથી થાબડવું નહીં, કે ઓળને દેવતા ઉપર મૂકી તપાવવી નહીં. એવું કરવાથી તો બાળકને નુકશાન થઈ શકે છે.

જો હજુ પણ બાળક ના રડે તો કફ ચૂસવાની ટોટી વડે મોંની અંદરથી પાણી કાઢવું પડે અથવા તો ચોખ્ખો કટકો બાળકના મોં આગળ મૂકી દાઘણબેને પોતાનો શ્વાસ બાળકને આપવો પડે. જો કે આ માટેની ખાસ તાલીમ દાઘણબેને લીધેલી હોવી જોઈએ.



## નાળ કાપવામાં શું કાળજી લેવી ?



બાળકની નાળ ચોખ્ખા દોરાથી બરાબર બાંધી, નવી બ્લેડ (પાનું)થી કાપવી. ચપ્પુ કે દાતરડાથી નાળ કાપવી નહીં. નાળને કોરી જ રાખવી. તેના પર રાખ, કંકુ કે પાવડર જેવું કશું દબાવવું નહીં. નહીંતર બાળકનો દુટો પાકે કે ધનુર થઈ શકે છે. (જો દાઈકીટ હોય તો તે જ વાપરવી)

### બાળકને લૂછવું-લપેટવું :



નવા જન્મેલા બાળકને નીચે ભીનામાંથી તરત જ હાથમાં લઈ સુંવાળા, કોરાં કપડાં વડે તેનું આખું શરીર લૂછી કોરું કરવું. ખાસ કરીને મોં, નાક, આંખ બરાબર લૂછીને સાફ કરવાં. પછીથી બીજા કોરાં કપડાંમાં બાળકને લપેટી લેવું. આ બધું ઝડપથી કરવું, નહીંતર બાળક ઠંડુ પડી જાય.

બાળકને તરત નવડાવવાની ઉતાવળ કરવી નહીં. કારણ કે નવજાત બાળક ઠંડી સહન કરી શકતું નથી. આથી તે ઠંડુ પડી જાય છે. બાળકને ૩-૪ દિવસ બાદ નવડાવવું. શરૂઆતના દિવસોમાં બાળકને રોજ રૂમાલથી લૂછીને ચોખ્ખુ રાખવું. વળી બાળક જો ઓછા વજનનું કે નબળું હોય તો તેને ૭ દિવસ બાદ નવડાવવું.

## ઓળ ક્યારે અને કેવી રીતે પાડવી ?

ઘણી દાયણબેનોને અને ઘરનાને એવી બીક લાગે છે કે ઓળને જો તરત કલ્લો કરી (ઘક્કો મારી) નહીં પાડવામાં આવે તો તે કાળજે ચડી જશે અને મા મરી જશે. ખરેખર ગર્ભાશય ઉપરથી અને આજુબાજુથી બંધ હોય છે. એટલે ઓળ કદી કાળજે ચડે નહીં, તે નીચે કાયાના મારગેથી જ બહાર આવે છે. તરત કલ્લાં કરી ઓળ પાડવાથી તો ઉલટાનું વધુ લોહી પડે છે, જેથી બેનને જોખમ થઈ શકે છે, તેને એનીમીયા (પાંડુરોગ) પણ થાય છે.

ઓળ પડતાં પહેલાં બાળકને માતાની છાતીએ વળગાવવામાં આવે તો ગર્ભાશયનું સંકોચન થવાથી ઓળ પડવામાં મદદ થાય છે.



સામાન્ય રીતે બાળકના જન્મ પછી ઓળ થોડા સમયમાં જાતે જ છુટી થઈ બહાર આવે છે. જો અડધા કલાક થવા છતાં ઓળ ના પડે અને લોહી વહેવાનું ચાલુ જ રહે તો બેનને તરત મોટી હોસ્પિટલમાં લઈ જવી પડે. કોઈ પણ સંજોગોમાં નાળ ખેંચીને ઓળ પાડવી નહીં.

અમુક જગ્યાએ દાયણબેનો સુવાવડ પછી તરત બેનને ઉભી કરી તેના પેદા ઉપર પોતાનું માથું જોરથી દબાવે છે. એવું માનીને કે પેટમાં નવ મહિના સુધીનું ભેગું થયેલું મેલું લોહી પાડી નાખવું જોઈએ, નહીંતર બેનનું પેદું રહી જશે. આમ કરવાથી તો વધારે લોહી પડે છે. આવું કદી કરાય નહીં.



ઓળ પડ્યા બાદ તે આખી પડી છે કે નહીં તે બરાબર તપાસવું. જો ઓળનો થોડો ભાગ પણ ગર્ભાશયની અંદર રહી ગયો હોય તો ખૂબ લોહી પડવાનું ચાલુ રહે છે.

આ ઉપરાંત બેનની કાયા છોલાઈ છે કે નહીં તે પણ જોવું. જો કાયા છોલાઈ હશે તો કાયાના ભાગમાં બેનને ખૂબ દુઃખાવો થશે. આની સારવાર કરાવવી પડે.



## જન્મબાદ બાળકને ધાવણ ક્યારે શરૂ કરવું ?



પહેલા દિવસનું પીણું દૂધ (ચીક) ખૂબ ગુણવાળું હોય છે. તેમાં બાળકને ઝાડા-ખાંસી જેવી બિમારી સામે રક્ષણ મળે તેવા તત્વો હોય છે. વળી બાળક જેટલું વહેલું ધાવણ શરૂ કરે તેટલું જલદી માને પૂરતું ધાવણ આવવા માંડે છે. આ ઉપરાંત ધાવણને લીધે મા અને બાળક વચ્ચે જલ્દીથી હુંફ અને લાગણીના સંબંધો બંધાઈ જાય છે. આમ બધી રીતે ધાવણ તરત જ શરૂ કરવું ખૂબ લાભદાયક છે.

જન્મબાદ શરૂઆતના એકાદ કલાક બાળક જાગતું હોય છે. પછી ઊંઘી જાય છે. આથી સુવાવડ બાદ જેમ બને તેમ તરત જ બાળકને માની છાતીએ વળગાડવું. શરૂઆતમાં બાળકને ધાવણ લેતા બરાબર ફાવશે નહીં, થોડો પ્રયત્ન કરી શીખવાડવું પડશે. આ માટે અનુભવવાળી બેનની મદદ લેવી અને બાળક સારી રીતે ધાવણ લેતું થઈ જાય તે જોવું.

ઘણી જગ્યાએ શરૂઆતના બે-ત્રણ દિવસ બાળકને ગોળ-ઘીની ઘૂંટી-મધ એવું કશું આપવામાં આવે છે. આવું કશું જ આપવું નહીં. તેનાથી તો બાળકને ઝાડા થઈ શકે, તેથી બાળકને ફક્ત માનું ધાવણ જ આપવું. ધાવણ દર બે-ત્રણ કલાકે બાળક રડે ત્યારે આપતા રહેવું.

## કઈ સગર્ભાબેનની હોસ્પિટલમાં સુવાવડ કરાવવી જોઈએ ?



- આગળ મરેલું બાળક જન્મ્યું હોય કે વારંવાર કસુવાવડ થઈ હોય.
- આગળની સુવાવડ વખતે પેટ ચીરીને (સીઝર કરીને) બાળક લીધું હોય.
- છેલ્લાં મહિનામાં બાળક માથેથી નહીં, પગેથી હોય, આડુ હોય, જોડકાં હોય....
- સગર્ભાબેનને લોહીનું દબાણ (બી.પી.) વધારે આવ્યું હોય, તેને આખા શરીરે સોજા હોય.
- સગર્ભાબેનને લોહી પડ્યું હોય.
- સુવાવડનું દરદ વહેલું એટલે કે ૭માં-૮માં મહિને શરૂ થઈ જાય.
- બેનને હૃદયની બિમારી, ડાયાબિટીસ, કમળા જેવી ગંભીર બિમારી હોય.

આવી સુવાવડ ઘરે કરવામાં બાળક કે માતાની જીંદગી જોખમમાં મૂકાઈ શકે છે. તેથી પહેલેથી જ નજીકમાં સગવડવાળી હોસ્પિટલમાં જઈ નામ નોંધાવી ત્યાં જ સુવાવડ કરાવવી જોઈએ.

ખાસ યાદ રાખવું કે કોઈ બેનને મહિના રહ્યા હોય ત્યારે દેખીતું જોખમ ના પણ લાગે, તો પણ સુવાવડ વખતે જોખમ થઈ શકે છે. પહેલેથી ખબર ના પડે કે કઈ બેનની સારી રીતે સુવાવડ થઈ જશે અને કઈ બેનને તકલીફ પડશે. એટલે દરેક બેને જરૂર પડે તો હોસ્પિટલ જવાની તૈયારી રાખવી. તે માટે વાહનની સગવડ અને પૈસાની સગવડ કરી રાખવી. કારણ કે ઘરે જો સગર્ભાબેન ગંભીર થાય તો મા અને બાળક બંનેના જીવન-મરણનો સવાલ થઈ શકે છે.



## સુવાવડ દરમ્યાન ક્યારે બેનને તરત હોસ્પિટલ લઈ જવી જોઈએ ?

માતાનું અકાળે મૃત્યુ થવામાં ચાર જગ્યાએ વિલંબ થાય છે. (૧) માતાને જોખમ છે તે ઓળખવામાં. (૨) હોસ્પિટલ લઈ જવાનું નક્કી કરવામાં, (૩) વાહન શોધવામાં અને સમયસર હોસ્પિટલ પહોંચવામાં, (૪) હોસ્પિટલની અંદર તરત સારવાર મેળવવામાં.

જો બેનને સમયસર જોખમ પારખી બેનને તરત મોટી હોસ્પિટલમાં લઈ જવાય અને ત્યાં તરત સારવાર મળે તો મોટાભાગની બેનોના અકાળે મૃત્યુ અટકાવી શકાય છે.

અમુક બેનોને સુવાવડ દરમ્યાન તકલીફ થાય છે, જેમકે સુવાવડ વખતે ખૂબ લોહી પડવું, દરદ ખૂબ લાંબુ ચાલે, બેનને ખેંચ આવવી, અડધો કલાક થવા છતાં ઓળ ના પડવી... આ ગંભીર કહેવાય અને બેનને તરત જ હોસ્પિટલમાં લઈ જવી પડે.

### સુવાવડ વખતે ખૂબ લોહી પડે :



સામાન્ય રીતે સુવાવડમાં ઓળ પડે ત્યારે દરેક બેનને ચાના એક-બે કપ જેટલું (૨૦૦-૨૫૦ મિ.લી.) લોહી પડતું હોય છે. એટલે કે એકાદ ચણીયો લોહીથી બગડે છે. પણ જો લોહી ખૂબ ઝડપથી પડે, તેમજ લોહીની ગાંઠો પડવાનું ચાલુ રહે, બેનને ૨-૩ ચણીયા ટુંક સમયમાં બદલવા પડે તો જાણવું કે આ વધારે પડતું લોહી પડ્યું છે. આવું થાય તો બેનની હાલત ખૂબ ગંભીર થઈ જાય છે.

વધુ લોહી પડવાથી બેનને ખૂબ તરસ લાગે, બેચેની લાગે અને તે લવારા કરવા માંડે છે. શરીર ધીરે ધીરે ઠંડુ થતું જાય છે. ત્યાર પછી પણ જો સારવાર ના મળે તો છેવટે માનું મૃત્યુ થઈ શકે છે.

બેનને બચાવવા આવા વખતે તરત લોહીના બાટલા ચડાવવા પડે. આથી ઘરમાં કોઈએ લોહી આપવાની તૈયારી રાખી બેનને તરત મોટી હોસ્પિટલમાં લઈ જવી પડે. બીજી કોઈ રીતે બેન બચી શકે નહીં. બેનને હોસ્પિટલ લઈ જતા હોય તે દરમ્યાન પ્રવાહી આપતા રહેવું. કાયાના ભાગે કપડું દબાવીને કસીને કાછડો વાળવો, પગનો ભાગ ઉંચો રાખવો જેથી ઓછું લોહી પડે.

## સુવાવડનું દરદ ખૂબ લાંબુ ચાલે



સુવાવડનું દરદ શરૂ થયા પછી લાંબો સમય ચાલે (૧૨ કલાકથી વધુ) તો વધુ વખત ઘરે બેસી રહેવું જોઈએ નહીં. દરદ ધીમું હોય તો પણ ઘરે બેઠા ગરમાટાના ઈજેક્શન મુકાવવા નહીં. તેનાથી ગર્ભાશય ફાટી શકે અને માનો જીવ જોખમમાં મૂકાય. બેનને તરત

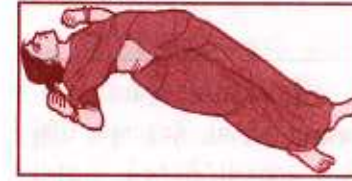
હોસ્પિટલ લઈ જવી. હોસ્પિટલમાં બાટલામાં દવા નાખી નસમાં આ દવા ધીમે ધીમે ચડાવવામાં આવે છે, તેનાથી દરદ વધે છે.

તળશ્યો ફૂટીને પાણી પડી ગયા પછી પણ સુવાવડ જો ૧૨-૧૬ કલાકમાંના થાય તો બેનને હોસ્પિટલ લઈ જવી જોઈએ.

આમ જો શરૂઆતનું દરદ ૧૨-૧૬ કલાક કરતાં લાંબુ ચાલે, કે ઉપરાછાપરી દરદ બે કલાક કરતાં લાંબુ ચાલે તો બેનને હોસ્પિટલમાં લઈ જવી.

ઘણીવાર દરદ બરાબર આવતું હોય પણ બાળકના બહાર નીકળવાના માર્ગની જગ્યા સાંકડી હોય તો પણ બેનને સુવાવડ થતી નથી. એ બધું ડોક્ટર તપાસીને કહી શકે.

### બેનને ખેંચ આવવી :



બેનને મહિના હોય ત્યારે જો લોહીનું દબાણ વધારે હોય તેમજ આખા શરીરે સોજા આવ્યા હોય તો તેને સુવાવડ વખતે કે પછી ગમે ત્યારે ખેંચ આવી શકે છે.

કોઈની બુરી નજર લાગવાથી, ડાકણ વળગવાથી કે વાયરો લાગવાથી ખેંચ આવે નહીં.

જો સર્ગભાબેનમાં લોહીનું દબાણ વધુ હોય તો તરત તેની સારવાર કરાવવી જોઈએ, સુવાવડ હોસ્પિટલમાં જ કરાવવી જોઈએ, નહીંતર ખેંચ આવીને માતા અને બાળકનું મૃત્યુ થઈ શકે છે.

ઘણીવાર ખેંચ આવે તે પહેલાં બેનને સખત માથું દુઃખે, અંધારા આવે અને પછી ખેંચ આવે છે. આવું કઈ પણ થાય કે બેનને તરત જ હોસ્પિટલમાં લઈ જઈ સારવાર કરાવવી જોઈએ. નહીંતર તેનું મૃત્યુ થઈ શકે.



## નજરે જોયેલા કિસ્સાઓ

### વધુ લોહી પડવાથી :

છવ્વીસ વર્ષની ગીતાને ઘરે જ સુવાવડ થઈ. એક છોકરી પછી છોકરો જન્મ્યો. તાલીમ વગરની દાયણ જમનાબેને તરત જ જોરદાર કલ્લો કરી મેલી તો પાડી, પણ તેની સાથે ખૂબ જ લોહી વહેવા લાગ્યું. બે-ત્રણ ચણીયા બદલ્યા પણ લોહી બંધ જ ના થાય. ગીતાને ચક્કર આવવા લાગ્યા. તે ખૂબ આકુળ વ્યાકુળ થવા માંડી. જરાક વારમાં ઘણા આડોશ, પડોશ દોડી આવ્યા. એક બેને ઠંડક કરાવી તો બીજી એ જાણકાર બેનને બોલાવી સારવાર કરાવી. ધીરે ધીરે ગીતાના હાથ પગ ઠંડા પડવા લાગ્યા. છેવટે બાજુમાં રહેતા પાડોશી જીતુભાઈએ ગીતાને નજીકના દવાખાને લઈ જવા કહ્યું પણ જવા માટે તરત કોઈ વાહન મળ્યું નહીં. ફરી દોડાદોડી કરી બાજુના ગામમાંથી ટ્રેક્ટર મેળવ્યું ને ગીતાને નજીકના દવાખાને લઈ ગયા. ડોક્ટરે તપાસી કહ્યું કે ગીતાની હાલત ગંભીર છે. લોહીના બાટલા ચડાવવા પડશે. તેથી ગીતાને મોટી હોસ્પિટલ લઈ જવી પડશે. લોહી પડવાનું ચાલું જ રહ્યું. કુલ ૪-૫ કલાક નીકળી ગયેલા. છેવટે લઈ જવામાં ખૂબ મોડું થતાં ગીતા રસ્તામાં જ ખલાસ થઈ ગઈ.

જો લોહી પડવાનું શરૂ થયું ત્યારે તરત જ નં. ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ બોલાવી ગીતાને મોટા દવાખાને ખસેડીને લોહીના બાટલા ચડાવી દીધા હોત તો કદાચ ગીતા બચી ગઈ હોત.

### બેનને ખેંચ આવવાથી :

રમીલાને બપોરે ૧-૨ વાગ્યાથી દરદ શરૂ થઈ ગયું. પહેલી જ સુવાવડ હતી. તરત ગામમાંથી તાલીમ પામેલ ગંગાબેનને બોલાવવામાં આવ્યા. દરદ ખૂબ ધીમું આવતું હતું. બપોરની રાત થઈ રમીલાના બા કહે કે નજીકથી ડોક્ટરને બોલાવી ગરમાટાના ઈજેક્શન મુકાવી દઈએ. તાલીમ લીધેલ ગંગાબેને તરત ના પાડી. પહેલી સુવાવડ એટલે વાર તો લાગે તેથી રાહ જોતા બેઠા. કદાચ રમીલાને દવાખાને લઈ જવી પડે તેમ વિચારી બધી તૈયારી કરાવી. દવાખાને લઈ જવા માટે ગામમાં જ રહેતા મોહનને જરૂર પડે તો જીપ જોઈશે તેવું કહી રાખ્યું, પૈસાની પણ સગવડ કરી. સાથે કોણ આવશે તે નક્કી કરી રાખ્યું.

બીજે દિવસની સવાર થઈ છતાં સુવાવડ ન થતા રમીલાને હોસ્પિટલ લઈ ગયા. ડોક્ટરે રમીલાની તપાસ કરી, સુવાવડનો મારગ સાંકડો લાગતા તરત ઓપરેશન કરી પેટ ઉપરથી બાળક લઈ લીધું. આમ મા-દિકરી બંને બચી ગયા.

## ગંભીર કેસમાં બેનને કેવી હોસ્પિટલમાં લઈ જવી ?



બેન ગંભીર હોય ત્યારે તેને એવી હોસ્પિટલમાં લઈ જવી જે હોસ્પિટલમાં નીચે મુજબની સગવડ હોય :-

- ૨૪ કલાક નર્સબેન તેમજ ડોક્ટર સમયસર મળી રહેતા હોય.
- શીશી સુંઘાડનાર ડોક્ટર હોય (એનેસ્થેશીયાની સગવડ)
- ઓપરેશન કરવાની સગવડ તેમજ સાધનો હોય (ઓપરેશન થીયેટર હોય)
- લોહીના બાટલા ચડાવવાની સગવડ હોય.

નાના શહેરમાં કે મોટા ગામડાઓમાં આવી સગવડોવાળી હોસ્પિટલ હોતી નથી. ઓછી સગવડવાળી હોસ્પિટલમાં ગંભીર બેનને લઈ જવાથી તો કિંમતી સમય બગડે છે. તેથી ગંભીર કેસમાં પહેલેથી જ બેનને મોટી હોસ્પિટલમાં લઈ જવી. તમારા વિસ્તારમાં આવી હોસ્પિટલ ક્યાં છે તેની જાણકારી પહેલેથી મેળવી લેવી જોઈએ.

### સરકારી યોજના

સરકારે જરૂરી સગવડવાળી ઓછામાં ઓછી એક હોસ્પિટલ દરેક તાલુકામાં બાંધવાની અને ચલાવવાની જવાબદારી લીધી છે.

હાલ સરકારી યોજનામાં ફોન નં. ૧૦૮ કરી વાહન (એમ્બ્યુલન્સ) બોલાવામાં આવે તો ઉગ્રણના ગામોમાં પણ ૧ કલાકની અંદર વાહન પહોંચી જાય છે અને બેનને જ્યાં મફત સુવાવડ કરાવવી હોય ત્યાં લઈ જાય છે.

ચિંરજીવી યોજના હેઠળ ગરીબી રેખા નીચેના કુટુંબોની બેનો માટે નક્કી કરેલ હોસ્પિટલમાં સુવાવડ કે પેટ ચીરીને ઓપરેશન પણ મફત થઈ શકે છે.



## બાળક ક્યારે ગંભીર કહેવાય ?

જન્મ બાદ બાળક તરત રડે નહીં :



જન્મબાદ બાળકે તરત એટલે કે ૨-૩ મિનિટમાં જ રડવું જોઈએ. જો બાળક તરત રડે નહીં તો મરી જઈ શકે. આથી સૌથી પહેલા તો તેને રડાવવાના બધા જ પ્રયત્ન કરવા પડે. તે માટે બાળકને ટપલી મારવી, મોંના જાળા સાફ કરવા પડે, છતાં ના રડે તો છેવટે મોં વડે બાળકને શ્વાસ આપવો પડે છે. (આ માટેની ખાસ તાલીમ લેવી પડે.)

બાળક સુવાવડ સમયે અંદર ગુંગળાઈ ગયું હોય કે બહાર નીકળતી વખતે તેના માથામાં ઈજા થઈ હોય તો તે તરત રડી શકતું નથી. બધા પ્રયત્ન છતાં બાળક રડે નહીં કે એનું રડવાનું ખૂબ નબળું હોય-ડચકા લેતું હોય તો એ બાળક ખૂબ ગંભીર કહેવાય. આવા વખતે નજીકમાં જે હોસ્પિટલ હોય ત્યાં તેને તરત લઈ જવું. આમાં તો દરેક મિનિટ-સેકન્ડ અગત્યના છે.

આપણે ત્યાં ઘણાં એવું માને કે સાતમા મહિને જન્મેલું બાળક બચી જાય, પણ આઠમા મહિનાનું બચે નહીં. આ વાત સાચી નથી. બાળક જેટલું ઓછા મહિને જન્મે તેટલી તેની બચવાની શક્યતા ઓછી રહે છે.

**અન્ય તકલીફ :**

જો બાળકને તાવ આવે, ઉલ્ટી થાય, ઝાડા થાય, દૂટો પાકે, ખાંસી થાય, હાંફ ચઢે, આખા શરીરે ફોલ્લીઓ થાય, ખેંચ આવે, બાળક ધાવે નહીં કે પેશાબ ન કરે તો તરત આવા બાળકને બાળકોના ડોક્ટર પાસે લઈ જવો.

અધુરા મહિને જન્મેલું બાળક ધાવી શકતું ના હોય.



પૂરા મહિનાના બાળકને માની છાતીએ વળગાડવાથી તે જાતે જ ધાવતું થઈ જાય છે. સાતમા કે આઠમા માસે જન્મેલ બાળક નબળું અને ઓછા વજનનું હોય છે. પણ જો તે જાતે ધાવી શકતું હોય તો ચિંતા કરવી નહીં.

પરંતુ જે બાળક જાતે ધાવી શકતું ના હોય તો તેને માની સાથે તરત જ યોગ્ય હોસ્પિટલમાં લઈ જવું જોઈએ. આ બાળકને જો તરત હોસ્પિટલમાં લઈ જવામાં ના આવે તો તેનું મૃત્યુ થઈ શકે છે.

**બાળક બરાબર ધાવણ લે છે કે નહીં તે કેવી રીતે ખબર પડે ?**



જો બાળક આખી ડીટડી મોઢામાં લઈ જોરથી દબાવીને ધાવી શકે અને આવું સતત થાક્યા વગર ૫-૧૦ મિનિટ ધાવે, તો તે પૂરતું ધાવણ લે છે તેવું કહેવાય. પરંતુ જો બાળકને મોઢામાં ધાવણના ટીપાં રેડી આપવા પડે કે થોડુંક જ ધાવીને બાળક વારંવાર ડીટડી છોડી દે તો તે બાળક નબળું કહેવાય. તે પૂરતું ધાવણ લઈ શકતું નથી. આવા બાળકને તેની માતા સાથે તરત ડોક્ટર પાસે લઈ જવું જોઈએ. નહીતર બાળકનું મૃત્યુ થઈ શકે છે.



પૂરા મહિને જન્મેલા પણ નબળા બાળકની શું કાળજી લેવી.



પૂરા મહિને જન્મેલા ઓછા વજનનું બાળક મોટાભાગે પૂરતું ધાવણ લઈ શકે છે, તેથી તેમની બહુ ચિંતા કરવી નહીં. પણ ઘરે જ તેમની ખાસ કાળજી લેવી જરૂરી છે. જેમ કે પહેલા કલાકથી જ અચૂક ધાવણ શરૂ કરવું. માની સોડમાં જ બાળકને ઢાંકીને સુવડાવવું, જેથી માની હુંફ મળે. તેને શરૂઆતના દિવસમાં મા-બાપ સિવાય બીજા કોઈએ અડકવું નહીં. નહીંતર કોઈનો પણ એને ચેપ લાગી શકે.

નબળા બાળકને કાંગાઝ ઝોળીમાં રાખવું.



કાંગાઝ ઝોળીમાં બાળક

ઓછા વજનનું પણ પૂરતું ધાવણ લઈ શકતા બાળકને સતત હુંફ મળે તે ખૂબ જરૂરી છે. તેને માટે એક ખૂબ સહેલો ઉપાય છે. ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કાંગાઝ ઝોળી પહેરી તેમાં આવા બાળકને સતત રાખવાનો.

હોસ્પિટલમાં જેમ હુંફ-ગરમાટો મળે તે માટે બાળકને કાચની પેટીમાં રાખવામાં આવે છે, તેજ રીતે બાળકને કાંગાઝ ઝોળીમાં રાખવાનો ઘરગથ્થુ ઉપાય એકદમ સહેલો, સસ્તો અને ખૂબ અસરકારક છે. આ ઝોળી પહેરવાથી બાળક છાતી આગળ ચીપકીને રહેશે તેથી તેને માનો ગરમાટો મળશે. આ ઝોળી મા સિવાય ઘરની બીજી કોઈપણ વ્યક્તિ પહેરી બાળકને રાખી શકે છે.

જોખમી સુવાવડ -તરત ઉપાય



શરીરે સોજ

ખેંચ આવવી



લોહી પડવું



દર્દ લાંબુ ચાલે



જોડકા



નબળુ બાળક



કાંગાઝ ઝોળી

